LA BIOSYNERGIE AUJOURD'HUI
SES APPORTS

Cette étude a été réalisée à partir de lettres écrites par 75 personnes ayant vécu une BIOSYNTHESE pour témoigner de leur expérience.
Après avoir analysé le contenu général, nous en avons ordonné les éléments en respectant les aspects de causalité indiqués.

I - CONTENU ET DEROULEMENT D'UNE BIOSYNTHESE

1.But

Une BIOSYNTHESE a pour but d'enseigner à chaque élève (ou CREATIF) les techniques lui permettant de se relaxer de façon optimale.

2. Contenu

Les techniques sont issues de traditions et de cultures diverses:

- Hatha-Yoga, Yoga de l'Energie et Yoga Nidra (Inde, Tibet),
- Taï Chi et Energétique traditionnelle (Chine),
- Ondes Alpha, Jacobson, Schultz, Méthode Vittoz (USA, Allemagne, Suisse).

Elles sont soutenues par une connaissance de base de l'anatomie, de la physiologie et de la psychologie contemporaine (Freud, Jung, Adler, Maslow...).

L'approche spécifique de chaque Créatif est permise par l'étude de la morphopsychologie (Hippocrate, Corman), la caractérologie (Le Senn, Berger), les groupes sanguins (Léone Bourdel), les 4 cerveaux (Herrmann).

3. Déroulement

Une Biosynthèse est constituée par une succession de 7 séances de 90 minutes de travail en entretien individuel centrées autour de thèmes successifs. Ils ont été déterminés d'après l'observation des besoins et des obstacles rencontrés dans l'apprentissage de la relaxation pendant de nombreuses années. Cette structuration s'est trouvée en accord avec les lois énergétiques traditionnelles transmises par les grands Livres classiques chinois.[1]

II - ASPECTS FONDAMENTAUX DE LA METHODOLOGIE DE LA BIOSYNERGIE

1. Spécificité

Bien que la relaxation soit historiquement née de l'hypnose, l'induction à la détente en Biosynergie n'utilise pas l'état hypnoïde préconisé par Schultz. Certains éléments de

[1]- Relaxation et créativité, Votre Biosynergie, J.P. BRUNIEAU, J. et Y. ROPARS, Ed. ISTOR et Au Signal.
- La Mutation de la Tortue, P. LAURENT, Ed Verlaque et SFERE.

relaxation se répètent (notamment la prise de conscience du bien-être). mais chaque relaxation est spécifique. Elle est modulée sur un thème différent, un rythme, une durée et un ton variables, en fonction du Créatif et de l'évolution du travail. Ceci se rapproche de la relaxation selon Sapir.

2. Enseignement

La structuration de la Biosynergie a été très élaborée et elle est maintenue dans un cadre précis. Il s'agit d'un enseignement et non d'une thérapie. Faire le point, enseigner des techniques précises et utiles et donner envie de les appliquer ou quotidien, voilà le projet du Biosynergiste. La relation transférentielle est celle habituelle de maître à élève que tout apprentissage implique. La durée déterminée de la rencontre empêche le transfert de type analytique qui, lui, deviendrait un moyen thérapeutique. Pour la même raison, le Biosynergiste ne touche pas le Créatif, même pour vérifier l'état de relaxation.

Ces deux points pédagogiques essentiels vont dans le sens d'une autonomie du Créatif qui est amené à accepter l'idée de se prendre en charge lui-même et à développer sa créativité.

3. Méthode globale

La particularité de la Biosynergie est qu'elle cherche à considérer les causes de tension. Pour cela le Biosynergiste porte attention et travaille avec le Créatif sur les plans physique, émotionnel et mental. C'est cette triple approche qui permet au Créatif de consolider; voire même de retrouver un sentiment d'unité favorisant un départ vers un futur plus riche et cohérent.

* * *

Vouloir séparer les différents niveaux auxquels s'adresse la relaxation est illusoire. En effet pratiquer les exercices de relaxation demande un investissement en temps pour soi qui implique d'emblée des prises de conscience, une réflexion et des décisions nouvelles. Dès ce moment, des habitudes de vie et des schémas de pensée se modifient et changent par la-même le niveau de stress habituel du Créatif.

Néanmoins l'analyse du processus de relaxation est facilitée par une différenciation de ses niveaux d'action.

III - LES APPORTS AU PLAN PHYSIQUE

1. Renouement

Le plan physique est peu évoqué en termes de soulagement de maux par les Créatifs mais plutôt en termes de mieux-être. Certes l'un évoque la disparition de palpitations, l'autre un contrôle de la toux, d'aucuns parlent du sommeil retrouvé et d'autres de perte de poids, mais le plus souvent, il s'agit d'un renouement avec le corps: ***J'ai retrouvé mon corps et ma tête; j'ai découvert que mon corps existe ; je me sens mieux dans ma peau ; Je me suis réconciliée avec mon corps; c'est des vacances pour mon corps...***

De la découverte que le corps existe, on passe à la sensation d'exister grâce à la conscience du corps : ***j'ai pris conscience que j'étais rarement en moi; je ne suis plus absent de mon corps et de ma vie ; je me sens moi-même...***

2. Revitalisation
Le renouement avec le corps est le plus souvent procuré par la respiration. La découverte de la respiration comme élément efficace pour dynamiser ou calmer s'est révélée fondamentale pour une grande majorité : ***la respiration profonde me redonne vie et énergie ; je profite de l'énergie vitale de l'air; la respiration consciente rythme vie et espace...***

De la découverte de la respiration, on passe à l'utilisation de différents types de respiration pour son bien-être : ***la respiration me permet de calmer, dominer l'émotion; la respiration m'a aidé à trouver calme, détente et joie de vivre; découvrir la source d'énergie qu'est la respiration ; je sais que je peux retrouver mon énergie...***

3. Détente
La deuxième technique rapprochant les créatifs du bien-être corporel est la relaxation par l'imagerie mentale Yoga Nidra) : ***elle permet de faire circuler l'énergie ; j'ai découvert le mode d'emploi de mon organisme; le corps en demande toujours ; vigueur, calme, bien-être et harmonie dans les relaxations...***

D'autres personnes, ayant quelques difficultés avec la visualisation ont préféré les exercices de Hatha-Yoga ou de T'ai Chi : ***prise de conscience des gestes et des postures; ce qui est important pour moi, c'est le soleil du Taï Chi; je me tiens droit, au propre comme au figuré...***

Bien que les appréciations se rapportant au plan physique soient extraordinairement simples, on perçoit aisément que la démarche corporelle a été fondamentale. Sans le bien-être ressenti au cours des exercices, peu auraient persisté dans leur effort à travailler sur eux. Sans ces quelques instants de sensations profondément vécues comme positives, aucune dynamique n'aurait été crée, aucun changement ne serait intervenu. On peut envisager en ce sens le corps comme un moteur qui redemande ce qui lui a fait du bien. Arrivent alors les réajustements sur le plan émotionnel.

IV - LES APPORTS AU PLAN EMOTIONNEL

1. Acceptation du plaIsir
Face à des sensations corporelles et mentales agréables apparaît très vite une cause qui empêchait cela : la culpabilité à s'octroyer du plaisir. Ici le Biosynergiste joue un rôle permissif et encourageant important : ***découverte du plaisir à se relaxer, à se faire du bien; j'accepte le plaisir sans remord ; découverte de la sensualité des couleurs...***

2. Réaménagement du temps
Beaucoup ont changé leur rapport au temps. Savoir se garder du temps pour soi implique la nécessité de faire des choix, de dire non sans se sentir coupable. Autant de faits qui vont à l'encontre de la facilité à laisser les choses s'organiser d'elles-mêmes et les autres décider à sa propre place. ***j'ai gagné du temps de vie ; le plus difficile, c'est de s'y mettre tous les***

Jours ; j'ai appris à aimer le temps ; j'ai rayé cette impression obsédante de manque de temps ; je ressens mieux les besoins de chacun tout en sachant garder du temps pour moi...

3. Dédramatisation et tolérance

Lors de la phase de mise en état de relaxation. le mental joue un rôle actif. Puis les images évoquées agissent sur le métabolisme du corps qui. à son tour. produit des sensations et/ou des images nouvelles associées. Tout cela n'est pas prévisible et produit un travail sur le lâcher-prise. Aussi est-il nécessaire de partir d'images subjectivement très positives afin d'induire un état physique agréable. Si des images difficiles arrivent à la conscience, l'état positif en place permet un effet tampon très précieux dans son rôle de dédramatisation. Il devient ainsi possible d'accepter davantage d'aspects de soi : ***je m'accepte comme je suis ; j'ai appris à vivre mes émotions; découverte de ma sensibilité ; je me regarde avec plus de confiance; les choses sont moins dramatiques, moins crispantes; j'ai envie de me souvenir de ma vie...***

4. Communication

Cette tolérance vis-à-vis de soi induit la même tolérance vis-à-vis de l'autre. Le dialogue peut reprendre grâce à une ouverture à l'autre qui retrouve sa juste place: *acceptation des autres et de moi-même ; plus* de *calme et de paix intérieure permettent une attitude plus positive, c'est-à-dire accepter l'autre tel qu'il est ; je ne me sens plus ni seule ni inutile; je suis plus présent dans une discussion ; je suis plus gaie et mon entourage plus heureux; en me dévalorisant je dévalorisais les autres; je m'implique moins dans ce que fait l'autre, ce qu'il pense ou dit; j'ai pris conscience de ma part de responsabilité dans les problèmes ; plus d'écoute et de partage dans la vie conjugale et parentale...*

Cette meilleure communication avec autrui est fondamentale car on sait combien les émotions non exprimées entraînent un haut niveau de stress permanent. Notons à nouveau le rôle important du Biosynergiste qui, tout en valorisant le positif, veille à confronter le Créatif à la réalité et l'encourage à considérer ses différences avec autrui comme autant d'éléments d'enrichissement.

V - LES APPORTS AU PLAN MENTAL

Le plan mental est modifié par la pacification du plan émotionnel qui lui laisse une plus grande autonomie d'expression et par un travail sur les objectifs de vie.

Se poser la question de ses buts recentre beaucoup le Créatif et favorise une action cohérente et réaliste: ***désir d'apprendre, de me perfectionner, d'agir; j'ai retrouvé volonté et énergie pour lutter; découverte d'un nouvel horizon vers plus de positif dans ma vie et les événements qui la composent; c'est sans cesse, jour après jour que l'on a à se refixer l'objectif souhaité pour obtenir ce mieux-vivre; redécouverte du plaisir de l'attention, de l'effort, de la concentration, du travail fait pour lui-même, de l'acte, de l'infinie richesse de chaque geste, chose, instant, de chaque partie de moi-même; le repos mental et physique est indispensable pour la concentration et la maîtrise des émotions...***

Lors de ce recentrage mental et de cette écoute intérieure, certains Créatifs perçoivent des aspects insoupçonnés d'eux-mêmes : ***j'ai l'impression de m'ouvrir sur moi ; j'ai découvert la source à l'intérieur de moi; je fais confiance à mon être profond, à mon centre ; élévation du cœur et de l'esprit...***

Nous laissons la parole à un Créatif pour conclure sur la Biosynergie et ses apports : ***c'est une méthode naturelle qui nous fait découvrir un autre nous-même.***